

Descriptions des cours 2023-2024

MJC La Roche Sur Foron

Zumba kids : 6-8 ans. **16 places**

Cours ludique qui permet aux enfants de se dépenser en musique, suivre des pas basics, prendre des initiatives, faire des jeux musicaux, se mettre en avant ou suivre le groupe, travailler son oreille musicale, vaincre sa timidité, découvrir son corps et ses mouvements, le tout en s'amusant. Se pratique en basket non utilisées en extérieur.

Street dance : 2 cours (9-12 ans et 13-17 ans). **14 places / 20 places**

Sur ce cours nous apprenons des chorégraphies. Variété des styles musicaux, ambiance détendue, pas de pression, le rythme d'apprentissage de ce cours est plutôt sur un niveau débutants-intermédiaires. Se pratique en basket non utilisées en extérieur.

Renforcement musculaire : **30 places**

Cours permettant de travailler les muscles superficiels et profonds. Sans impact au sol et dans un rythme cardiaque de confort, les longues séries permettront de développer votre endurance musculaire, sculpter vos muscles, vous tonifier. Il nous arrive d'utiliser du petit matériel et de fonctionner sous forme d'atelier quand nous utilisons du matériel spécifique. Niveau : possibilité d'adapter à tous les niveaux. Se pratique en basket non utilisées en extérieur.

Gym posturale : **30 places**

Vous souhaitez être mieux dans votre corps et dans votre tête ? Ce cours est fait pour vous. J'utilise la méthode Pilates, les postures de Yoga, les étirements, la respiration, l'équilibre, la mobilité articulaires, le renforcement des muscles profonds, le gainage, et du petit matériel. Le tout sur fond de musique relaxante. De quoi vous déconnecter du quotidien pour vous centrer sur vous-même. Niveau : possibilité d'adapter à tous les niveaux. Se pratique pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes.

TABATA Training : 3 cours - 3 formats (1h00-45min-30min) **20 places/cours**

Le TABATA consiste à travailler en fractionné court sur VOTRE intensité maximum : 20 sec d'effort-10 sec de récup x8. L'objectif : brûler beaucoup de calories, puiser dans les réserves, améliorer sa condition physique (cardio) et dessiner ses muscles. Nous utilisons du matériel mais aussi le poids du corps. Niveau : possibilité d'adapter à tous les niveaux. Se pratique en basket non utilisées en extérieur.

Zumba : **20 places**

Cours chorégraphié accessible à tous. Il n'est pas question d'être danseur mais de venir lâcher prise, s'amuser et bouger en musique pour brûler un maximum de calories, se tonifier, travailler sa coordination et améliorer sa condition physique générale. Ambiance fun et détendue, no prise de tête ! Il vous suffit de suivre les indications de la coach pour rester au rythme du groupe. Les chansons et chorées sont les mêmes de vacances à vacances. Essayer c'est adopté ! Niveau : pas de niveau sur ce concept. Se pratique en basket non utilisées en extérieur.

Circuit training : **30 places**

Ce cours a pour objectif de vous faire travailler sur des ateliers en circuit avec un temps de travail, un temps de rotation et un nombre de tours dans l'heure. En alternant renfo et cardio (avec ou sans impact à votre convenance), nous créons un entraînement en fractionné. Cette méthode est la plus efficace pour améliorer sa condition physique générale : muscles tonifiés, cardio amélioré. L'intensité du cours nous permet de rester sur un rythme cardiaque en zone d'élimination des graisses.

Niveau : possibilité d'adapter à tous les niveaux. Se pratique en basket non utilisées en extérieur.

Stretching postural : **30 places**

1h00 pour mobiliser toutes les articulations du corps, pour étirer tous les muscles, faire un travail de posture, de respiration, et de relaxation. L'objectif : améliorer la récupération musculaire, favoriser la circulation sanguine et le drainage (bye bye la rétention d'eau et les jambes lourdes), avoir des articulations plus mobiles, des muscles plus souples et donc plus endurants, prévenir les blessures, se connecter à son corps, fluidifier sa respiration et se vider la tête. Musique douce et relaxante, bien-être absolu. Niveau : possibilité d'adapter à tous les niveaux. Se pratique pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes.

Vient bouger : pour adultes. **14 places adultes**

Cours à destination des femmes enceintes et des adultes accompagnés de leur enfant en portage ou non (- 3 ans). Vous pouvez rejoindre ce cours même si vous n'êtes pas le parent de l'enfant (ex : grand parent) et l'adulte ne peut participer avec deux enfants à sa charge (1 enfant – 1 adulte). Objectif prioritaire : bouger sans grande intensité sur de la musique, lâcher prise, danser, s'aérer la tête, relâcher la pression, garder une activité pour soi sans être obligé de se séparer de l'enfant. Objectif secondaire : lutter contre l'isolement social, réunir des jeunes et futurs parents pour échanger sur les tracas et petites astuces... Bref s'offrir un moment sympa dans sa semaine !

Niveau : aucun. Se pratique pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes.

Cool dance : **20 places**

Cours chorégraphié sur une intensité très modérée au niveau du cardio, ne nécessitant pas de grande coordination, totalement sans impact, dans un objectif totalement ludique. On danse sans pression, la coach montre les mouvements et vous reproduisez en simultané. Pas besoin d'être un grand danseur, ici on s'amuse sur tout style de musique. Les chansons et chorégraphies sont les mêmes de vacances à vacances mais nous ne les apprenons pas et nous ne décomposons pas les mouvements. Bref, on bouge pour le plaisir !

Niveau : débutants mais ouvert à qui voudra s'amuser avec nous. Se pratique pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes.

Cardio Boxing : **12 places**

Cours à orientation cardio ; véritable défouloir ; ici on « boxe » sur de la musique entraînante, par deux ou sur sac de frappe. Personne ne prend de coup, on frappe chacun son tour dans les gants de l'autre. Les combinaisons sont décomposées puis enchaînées sur un temps imparti. Il y a également un petit travail de gainage en guise d'échauffement. Niveau : débutants mais ouvert à tous. Se pratique pieds nus. Pour des raisons d'hygiène et de taille vous devez avoir vos gants de boxe personnel.

Urban training : 20 séances annuelles. **12 places**

Le départ se fait à la MJC. Eveil articulaire et échauffement avant le départ. Ensuite sur un footing de croisière (pour rendre le cours accessible à tous) nous partons dans la ville, avec des arrêts réguliers sur mobilier urbain pour compléter la sortie de renforcement musculaire.

Baskets de running préférables. Les sorties ont lieu de Septembre à Décembre. Puis de Mars à Juin. Annulation de la sortie envoyée par sms à 17h le jour J si : la coach est malade, le temps ne le permet pas (vent violent ou pluie violente, verglas, neige). Chaque séance manquée est rattrapée en Juin.

Niveau : être capable de tenir minimum 10 min en courant en continu pour démarrer l'activité.

Mutli-sport : 2 cours (6-8 ans et 9-11 ans). **12 places / 14 places**

Planning des activités proposées en annexe. Permettre aux enfants de découvrir plusieurs sports et développés un maximum de qualités comme : la conscience corporelle, l'équilibre, la coordination, l'estime de soi, la confiance en soi, la lecture de trajectoire, l'oreille musicale, l'esprit de compétition mais aussi la tolérance, l'entraide, l'esprit d'équipe. Les thèmes de travail sont : zen/posture – motricité – jeux de balles – combat – danse/activités musicales.

Niveau : débutants. Se pratique en baskets non utilisées en extérieur.